

مسائل روانشناختی یائسگی و قبل یائسگی

استاد: دکتر محمدی
الهه ستاری

تغییرات روانی یائسگی

تغییرات هورمونی به صورت منفرد رخ نمی دهند و سایر عوامل ناراحت کننده بر آنها تاثیر می گذارد

این علائم شامل :

گرگرفتگی

اختلالات خواب

ترس از آینده

تحریک پذیری

کاهش تمرکز

کاهش یا از دست دادن تمایلات جنسی

تئوری های مسائل روانی دوره یائسگی

تئوری کمبود استروژن:

ارتباط بیولوژیکی و مستقیم بین

علایم خاص دوره یائسگی و کمبود استروژن وجود دارد

تئوری اثر دومینو:

ارتباط مستقیم بین علائم منفی و کاهش استروژن نیست بلکه

یک اثر غیر مستقیم است

علایم ناشی از کمبود استروژن باعث ایجاد عکس العمل های روانی منفی در دوره یائسگی می شود

تئوری سایکولوژیک و روانی :

سایر حوادث غیر هورمونی است که خانم ها ممکن است در این دوره تجربه کنند باعث تغییرات روانی و خلقی زنان در دوره یائسگی میشود

در دوران یائسگی سطح استروژن بدن به سرعت
پایین آمده و پروژسترون تقریباً محو می شود
بنابراین اثرات استروژن را در اثر تحریک فعالیت
از دست می دهیم هم چنین اثرات پروژسترون که
سبب افزایش اشتها و آهسته شدن حرکات می شود
را نیز نخواهیم داشت

اولین حمله ی افسردگی بدون سابقه ی قبلی ممکن است به علت عوامل استرس زای روانی باشد :

علائم غیر قابل انکار پیری

احتمال افزایش بیماری در خود یا شریک زندگی او
رفتن بچه ها از خانه و تثبیت خانواده خودشان
بیماری والدین ،مرقبت از والدین بیمار و مرگ آنها
افزایش آگاهی از فانی بودن زندگی

پی بردن به اینکه رسیدن به همه هدف های یک فرد ممکن است امکان پذیر نباشد و پی بردن به از دست دادن فرصت ها و زمان

گر گرفتگی

شایع ترین علامت دوره یائسگی است

۷۰ تا ۸۵ درصد زنانی که در این مرحله قرار دارند به آن دچار می شوند

می تواند بسیار ملایم یا خیلی شدید باشد که موجب بی خوابی و متعاقب آن افسردگی می شود

گاهی اوقات با افزایش ضربان قلب ، خارش دست ها و یا حالت تهوع همراه است

گرگرفتگی با احساس گرمای ناگهانی و
زودگذر آغاز و می تواند تبدیل به گرمای شدید
در صورت ، سر و ناحیه ی سینه شود و یا با
سرخ شدن و عرق کردن همراه باشد
در اکثر زنان گرگرفتگی اغلب بلافاصله قبل
یا طی عادت ماهانه در حوالی یائسگی آغاز
می شود

گر گرفتگی معمولا یک یا دو سال بعد از یائسگی از بین می رود

درمانهای گرگرفتگی

جایگزینی استروژن

برنامه غذایی مناسب

استفاده از غذاهای حاوی سویا (روزانه ۴۵ تا ۱۶۵ میلی گرم
ایزوفلاون سویا)

استفاده از طب سوزنی

تعریق شبانه: تعریق شبانه استمرار گرگرفتگی است

تپش قلب

همانند گرگرفتگی شدت و ضعف دارد

ناشی از عدم تعادل بین عصب سمپاتیک و پاراسمپاتیک است و اغلب با ترس و اضطراب ارتباط دارد

سردرد های میگرنی:

- ▶ عدم تعادل میزان هورمون ها در ایجاد این سر دردها در دوره ی پره منوپوز و منوپوز دخیل است
- ▶ این نوع سر دردها معمولاً قبل از عادات ماهانه ، در افت هورمون ها دیده می شود
- ▶ استفاده از پروژسترون در کاهش این سردردها موثر است

ورم و حساسیت سینه ها :

در دوره ی پره منوپوز شایع است که علت آن غلبه استروژن می باشد
تسکین درد به وسیله ی:

مصرف ویتامین B و امگا ۳ به میزان کافی
حذف کافئین

افزودن سویا به برنامه ی غذایی

عادت ماهانه شدید

تشکیل و تقویت دیواره رحم

به علت میزان بالای استروژن یا حتی عادی در حضور میزان بسیار کم پروژسترون به علت فقدان تخمک گذاری

خون ریزی شدید و نامنظم

درمان به وسیله ی قرص های پروژستینی یا قرص های ترکیبی
این مسئله در زنانی که چربی بدنشان خیلی زیاد است وخیم تر
است

عادت ماهانه نامنظم یا غیرعادی:

امکان هرگونه خونریزی غیر طبیعی از عادات ماهانه خیلی سبک و کوتاه تا عادت ماهانه ای که فاصله بین آنها سه ماه یا بیشتر است

افزایش وزن

علت افزایش وزن هورمون ها نیستند
تعادل بین مصرف غذا و فعالیت بدنی
استفاده بیشتر از بعضی از غذاها نظیر حبوبات ،سبزیجات
،میوه و لبنیات و افزایش فعالیت
بسیاری از زنان پس از یائسگی لاغرتر می شوند
مطالعات نشان داده وزن خانم هایی که بعد از یائسگی
استروژن مصرف کرده اندبه طور قابل توجهی پایین تر
بوده است

از دست دادن میل جنسی

به دلیل کاهش میزان تستسترون در بعضی از زنان در حوالی یائسگی در صورتی که میزان هورمون ها پایین باشد :

تجویز مکمل ها همراه با مقدار کمی تستسترون یا ماده پیش ساز آن میل جنسی را به حد عادی باز می گرداند

در بعضی از زنان مسائل مربوط به میل جنسی به فقدان استروژن یا نازک شدن بافت واژن مربوط است مثلاً:

زنانی که در اثر عمل جراحی تخمدان هایشان برداشته شده یا عملکرد تخمدانشان در اثر بیماری، شیمی درمانی یا پرتو درمانی ضعیف شده است، منبع اصلی تولید هورمون خود را از دست داده اند

خشکی مهبل و دیس پارونیا

کمبود استروژن

کاهش انعطاف پذیری عضلانی

تقلیل خون در ناحیه ادراری تناسلی

کاهش ترشحات واژن که نتیجه ی مستقیم کاهش میزان استروژن است

درمان: استفاده از لوبریکانت ها و کرم موضعی استروژن

خشکی عضلات و مفاصل :

انعطاف پذیری بدن (در حرکات مفاصل و ماهیچه ها) با افزایش سن کاهش می یابد

با ورزش و تمرینات بدنی می توان آن را خنثی کرد

علائم ادراری

عفونت مجاری ادراری راجعه یا بی اختیاری استرسی به علت نازک شدن جدار مجرای خارجی ناشی از کمبود استروژن

راه حل: انجام ورزش های کگلا

استفاده از کرم موضعی استروژن

استئوپروز

در هنگام یائسگی تولید استروژن کاهش می یابد .

با کاهش استروژن

سرعت جذب کلسیم از استخوان بیشتر از رسوب آن در استخوان می شود .

در نتیجه : پس از یائسگی استخوان نرم تر ، ضعیف تر و شکننده تر می شود

۲۵ درصد از زنان سفیدپوست دچار استئوپروز شدید میشوند

هرچه رنگ پوست تیره تر باشد استخوان ها قوی تر و ضخیم تر می شوند

احتمال شکستگی باضربه خفیف یا افتادن افزایش می یابد

درده ۶۰ زندگی ، زن ها ممکن است دچار درد پشت شوند
درد پشت نیز به خاطر کاهش کلسیم در مهره های پشت است که منجر به
شکستگی یا فشردگی شدید آنها می شود
کاهش قد و خمیدگی پشت در اثر فشردگی مهره ها حاصل می شود
در ۳۰ درصد از خانم های ۷۰ ساله فشردگی مهره ها دیده می شود ، در حالی که درد
شدید یا ناتوانی به ندرت در آنها دیده می شود

مشکلات استخوان پس از ۷۰ سالگی چشم گیرتر می شود
در این سن شکستگی سر استخوان ران که اصطلاحاً شکستگی ران
نامیده می شود، ممکن است روی دهد
استئوپروز می توانند سبب افتادن دندان نیز بشود که این مساله
پس از ۵۰ سالگی رخ می دهد و در زنان شایع تر است .
ضعف استخوان آرواره ها در اثر استئوپروز سبب لق شدن و افتادن
دندان ها می شود

سندرم آشیانه خالی:

زمانی که خانم ها به نقش مادری زیاد محدود می شوند در صورت ترک فرزندان دچار دیسترس می شوند

ترک خانه توسط فرزندان سبب می شود که آنها احساس کنند که زندگی خود را از دست داده اند

احساس افسردگی کرده و تصور میکنند که زندگی به آخر رسیده

جذابیت فیزیکی :

خانم ها در مقایسه با آقایان به جذابیت فیزیکی خود توجه بیشتری داشته باشند و در این دوره بیشتر دچار احساسات منفی شوند

وضعیت اجتماعی اقتصادی

در ایجاد دیسترس روانی خانم های یائسه تاثیر دارد
رنج و اندوه روانی و علائم وابسته نیز در خانم های دارای وضعیت
اقتصادی اجتماعی پایین از شیوع بیشتری برخوردار است
معمولا میزان آموزش آنها پایین تر است
موفقیت کاری کمتری دارند

علائم منفی را در جریان یائسگی بیشتر نشان می دهند
این دسته از خانم ها بیشتر دچار عوامل استرس زای روانی (مشکلات
روانی ، توفیق کمتر در زندگی ، بی احترامی به خود) می شوند

با تشکر از نگاه مهربان شما